



Makan kukus-kukusan dikira lagi diet?

Ciee... lagi diet yaa?

Sekarang makannya yang dikukus-kukus gitu

Padahal.....



Padahal....



Padahal gak semua soal kurus,
memang lagi mencoba hidup yang
lebih sehat.

Hidup sehat bukan cuma angka di
timbangan, tapi soal kualitas hidup

- Jantung sehat
- Pencernaan happy
- Energi lebih stabil





Faktanya, makanan yang dikukus punya banyak manfaat!



Lebih rendah kalori, lemak jenuh, dan kolesterol



Nutrisi lebih terjaga, terutama vitamin B & C



Lebih Ringan di pencernaan



Rasa asli makanan lebih terasa



Cocok buat gaya hidup sehat jangka panjang



Tips Makan Kukusan yang Tetap Bergizi & Seimbang

**Kombinasikan Sumber Protein,
Karbo, dan Sayuran**



Jangan Kukus Terlalu Lama



**Tetap penuhi kebutuhan kalsium
dan serat**



Minum air yang cukup